

Schweigen

Normalerweise loben wir Gott mit Liedern, Worten und ausgesprochenem Gebet. Doch heute stirbt Jesus am Kreuz. Ist das nicht ein Grund um in Stille innezuhalten?

Denn „Gott begegnen heißt, in der Stille auf Gott hören“ (Waldemar Scherer)

Was bedeutet Stille?

- ❖ Stille ist Bereitschaft, Gott reden zu lassen.
- ❖ Oft stellen wir im Alltag schwierige Fragen hinten an, da uns die Zeit fehlt. In der bewussten Stille lasse ich diesen Fragen den Raum und die Zeit.
- ❖ In der Stille kommen wir zur Ruhe.
- ❖ Schweigen bedeutet, Zeit, Worte und Gedanken wieder bewusst wahrzunehmen und wertzuschätzen.

Was ist Stille für dich?

- ❖ ...

Nimm dir am Karfreitag oder am Karsamstag Zeit zum Schweigen. Eine halbe Stunde bewusstes „zur Ruhe kommen“, einen Teil des Tages in Stille verbringen oder sogar beide Tage auf Worte zu verzichten.

Morgen, am Samstag um 16 Uhr gibt es die Möglichkeit sich über Zoom auszutauschen.

Hier siehst du ein paar Übungen zum Stillwerden. Das kannst du als Anregung für eine kurze Zeit der Stille nehmen.

1. Stillwerden im Sitzen

Ich sitze ruhig und bequem da...

- Ich spüre den Kontakt der Füße zum Boden...
- Ich spüre den Kontakt zur Sitzfläche...
- Ich bin getragen...

Ich spüre den Atem...

- Ich beobachte, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt...
- Der Atem kommt und geht von selbst...

Ich spüre meine Wirbelsäule...

- Ich richte mich nach oben auf, Wirbel für Wirbel...
- Ich spüre weiter bis zum Scheitel...

Ich spüre meine Schultern...

- Ich lasse meine Schultern los, mit jedem Atemzug etwas mehr...
- Ich gebe alles ab, hinein in meinen Beckenraum...

Ich bin gelöst und entspannt...

- Ich bin offen für das, was Gott mir schenken will...
- Ich brauche nichts zu leisten...
- Ich darf einfach da sein...

Gedanken, die in mir aufsteigen, lasse ich kommen und lasse sie gehen.

Ich verweile ruhig in der Gegenwart Gottes...